

# KURSPLAN

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	So.
<p>16:00- 16:45 eMA Kampfsport</p>		<p>16:15- 17:00 eMA<sup>2</sup> Kampfsport<sup>1</sup></p>			<p>9:00- 9:40 Turmberg Workout<sup>1, 2, 3</sup></p>
<p>17:00- 17:55 eMA Kampfsport</p>	<p>19:00- 19:20 TabataWorkout</p>	<p>17:00- 17:55 eMA<sup>2</sup> Kampfsport</p>	<p>19:00- 19:30 Zirkeltraining</p>		
<p>18:15- 19:10 eMA Kampfsport</p>	<p>19:25- 19:40 Kettlebell Workout</p>	<p>18:00- 18:55 eMA<sup>2</sup> Kampfsport</p>	<p>19:35- 19:50 Kettlebell Workout<sup>1</sup></p>	<p>20:20 22:00 eMA Kampfsport<sup>2, 3</sup></p>	
<p>19:10 19:55 eMA Kampfsport Sparring<sup>2</sup></p>		<p>20:30 21:30 eMA Kampfsport Sparring<sup>2, 3</sup></p>			

MMA Fitness  
 Taekwondo Freestyle  
**Kampfsport**  
 Kickboxen Karate  
 Personal Training Zirkel  
 Stretching  
 Selbstverteidigung